

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

1 | 2017

Schmerz lass nach!

Chronischem Schmerz aktiv begegnen. > 4

24-Stunden-Betreuung. Maßgeschneiderter Service mit höchster Qualität. > 13

Smart VitAAlity. IT-Lösungen für Senioren. > 7

Inkontinenzprodukte. Sanitätshaus liefert kärntenweit. > 19

ENDLICH!

Duschen im Bett!

AquaBuddy Home, das einzigartige Körper-Reinigungs-System für die Pflege zu Hause, macht's möglich:

- 1 Regelmäßige Körperpflege
- 2 Für jeden leicht anwendbar
- 3 Praktisch wartungsfrei



AquaBuddy Home ermöglicht immobilen Personen einfach und schonend eine Dusche, Kopfwäsche oder Intimpflege direkt im Bett. Das System lässt sich einfach mit jedem Bett verwenden. Es verbesserte die Pflegequalität und bringt eine enorme Arbeitserleichterung für alle Pflegenden.

Telefon +43 1 943 53 93
office@camillo-care.at
www.camillo-care.at

CAMILLO
FOR ALL WHO CARE



EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler,
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Immer am Puls der Zeit

Das Hilfswerk legt größten Wert auf hochprofessionelle Pflege und Qualität. Deshalb gibt es für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßige Fortbildungen. Das garantiert unseren Kunden höchste Pflegestandards und gibt ihnen die Sicherheit, dass sie immer nach den neuesten Erkenntnissen betreut werden.

Der aktuelle Fachschwerpunkt betrifft das Thema Schmerz. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben diese Fortbildung bereits erfolgreich absolviert und bringen ihr Wissen bei ihrer täglichen Arbeit ein. Aus diesem Anlass informieren wir Sie ausführlich in der aktuellen Ausgabe unseres Magazins zu diesem Thema.

Weiters finden Sie ein Interview mit unserem Geschäftsführer, der darin aufzeigt, dass das Hilfswerk weit mehr als nur ein Anbieter von Pflegedienstleistungen ist. Unsere zahlreichen Angebote für die ganze Familie sind breit gefächert, modern und zukunftsorientiert. So sind wir beispielsweise Kooperationspartner bei einem spannenden Forschungsprojekt der Fachhochschule Kärnten, das nach technischen Möglichkeiten sucht, um Menschen ein Leben im eigenen Haushalt so lange es geht zu ermöglichen.

Das Hilfswerk hält aber auch viel Informatives und Unterhaltsames für Jung und Alt bereit. Die aktuellen Veranstaltungen finden Sie in unserer Terminübersicht. In diesem Zusammenhang darf ich Sie schon jetzt recht herzlich zu unserem AUXILIUM am 3. Juni einladen, das in diesem Jahr vielen jungen Künstlern eine Bühne bietet. Der Reinerlös kommt in Not geratenen Menschen zugute. Kartenreservierungen werden bereits entgegengenommen, und ich würde mich über Ihr Kommen freuen!

Ihre 
Elisabeth Scheucher-Pichler

COVERSTORY

4 Schmerz lass nach!

Chronischem Schmerz aktiv begegnen.

8 Interview. Schmerz keinesfalls hinnehmen!

9 Kostenlose Broschüre. „Schmerz“ – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige.

PFLEGE & BETREUUNG

10 Interview mit Horst Krainz.

„Wir sind viel mehr als ein Pflegedienstleister!“

12 Schutzengel am Handgelenk.

Servicetaste und Rauchmelder.

13 Mit gutem Gefühl.

24-Stunden-Betreuung.

GESUNDHEIT & LEBEN

14 Dies & das. Veranstaltungen,

Aktionen und soziale Initiativen der letzten Wochen.

16 Erfolgreiche Arbeit.

Hilfswerk-Jahresauftakt 2017.

17 Preisrätsel

19 Hilfswerk-Sanitätshaus.

Inkontinenzversorgung.

20 Integration macht Schule.

Miteinander lernen.

21 Täglich frisch. Menüservice –

jeden Tag gesund essen!

KINDER & JUGEND

18 FIDI-Comic/Buchtipps

21 Kinderbetreuung in Spittal/Drau. Anmeldung ab sofort.

HILFSWERK

23 Spenden. Steuer sparen ohne „Papierkram“!

25 Syrien. Wenn die Seele schmerzt.

27 Family Tour. Terminkalender.

29 AUXILIUM 2017. „Mach mit“-Termine.

30 Adressen

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5009, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Susanne Königs-Astner, Petra Groll **Redaktion Österreich:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutsch, Susanne Königs-Astner, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Kärnten, Hilfswerk Austria International, Seite 7/FH Kärnten, 28/Elodie Grethen, Shutterstock (Cover/lightwavemedia; Seiten 3/5/6/Photographie.eu; 8/wavebreakmedia; 19/Suraka Kongkieat), **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl Druck GmbH, 7210 Mattersburg

Schmerz lass nach!

In ein lebenswertes Leben zurückfinden. Schmerz ist eine belastende Erfahrung, die Menschen viel abverlangt. Damit Schmerz nicht Ihr Leben dominiert, braucht es vor allem eines: beherztes Handeln.

Erika weiß nicht mehr genau, wann der Schmerz in ihr Leben trat. Auf einmal gewann er die Oberhand über ihr Denken, Handeln und Fühlen. Noch vor wenigen Wochen war die unternehmungslustige Mittsiebzigerin mit Freunden aus dem Kirchenchor auf dem Schiff durch die Wachau gegendelt, doch die Erinnerung daran ist in weite Ferne gerückt. Ihr Leben hat sich gewandelt. Sie verlässt ihre Wohnung nur mehr, wenn es unbedingt notwendig ist, und die gemütlichen Kaffeerunden auf ihrer Terrasse gab es irgendwann auch nicht mehr. Selbst das wöchentliche Singen im Chor bereitet mehr Mühe als Freude. „Zähne zusammenbeißen“, sagte sie sich immer wieder vor, wenn es wieder besonders schlimm war. Und obwohl Erika mit eiserner Disziplin an ihrem Alltag festzuhalten versuchte, begann sich die Schmutzwäsche zu stapeln. Den Frühjahrsfensterputz ließ sie erst einmal ausfallen.

Über Schmerz reden

Zwei Monate konnte Erika den Schein nach außen wahren, ehe sie ihrer Tochter dann doch von den Schmerzen im Arm erzählte und wie dieses dauerhafte Stechen sie mittlerweile sogar daran hinderte, der täglichen Körperpflege nachzukommen. Zweifellos gab es Menschen, die viel schlimmer dran waren, und zur Last wollte sie auch niemandem

fallen. Aber so konnte es nicht weitergehen. Die Tochter begann sich in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören, denn ihre Mutter brauchte dringend Hilfe.

Von einer Freundin wurde ihr schließlich eine Heimhilfe empfohlen, mit der es gelang, Erika im alltäglichen Leben zu entlasten, ihr den Druck zu nehmen, „funktionieren“ zu müssen. Essen auf Rädern trat an die Stelle des täglichen Kochens. Durch die praktische Unterstützung im Haushalt und beim Einkaufen fiel eine große Last von ihr ab. Die Schwierigkeiten bei der Körperpflege konnten mit einer Pflegefachkraft abgefangen werden. Nun entstand jener Spielraum, der notwendig war, um sich dem eigentlichen Thema zu widmen: dem Schmerz.

Schmerz sofort behandeln

Erika ist nicht alleine. Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter sogenannten chronischen Schmerzzuständen. Das sind Schmerzen, die über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten anhalten und vielfach auch nach der Beseitigung der Schmerzursachen andauern. „Das sprichwörtliche ‚Zähne zusammenbeißen‘ trägt in der Regel zu einer Verschlechterung der Situation von Menschen mit Schmerzen bei, da

Mit einem 4-Schritte-Programm den Teufelskreis durchbrechen.

wertvolle Zeit ungenutzt verstreicht“, betont Roland Nagel, Pflege-Experte beim Hilfswerk Österreich. „Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum bestehen, kann sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickeln. Nerven senden in diesem Fall weitere Schmerzreize, obwohl beispielsweise Gewebeschädigungen längst verheilt sind. Das muss vermieden werden. Deshalb sollte jede Art von Schmerz sofort behandelt werden.“

Aus dem Teufelskreis ausbrechen

Wer sich nicht um seinen Schmerz kümmert, läuft Gefahr, von ihm beherrscht zu werden. Schmerzen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus, wobei sich die anfänglich empfundene Hilflosigkeit schon auch mal zu Verzweiflung, permanenter Gereiztheit oder sogar Depression auswachsen kann. Erika hat dem Schmerz mit Hilfe ihres Arztes sowie ihrer professionellen Pflegefachkraft die Stirn geboten und den Teufelskreis durchbrochen. Die Schmerzen sind zwar nicht weg, aber sie hat damit besser umgehen gelernt und dadurch die Lebenslust und Kontrolle über ihr eigenes Leben zurückgewonnen. Erika ist dabei in vier Schritten ans Ziel gekommen – ihr persönlicher Einsatz hat viel zum positiven Verlauf der Schmerztherapie beigetragen.



Bieten Sie dem Schmerz die Stirn: So kommen Sie in vier Schritten ans Ziel!

Schritt 1 – Nehmen Sie den Schmerz an!

Wer unter Schmerzen leidet, braucht sich nicht verstecken und sich auch selbst nichts vormachen. Ablehnung ist eine natürliche Reaktion, denn etwas Belastendes tritt in den Alltag, und das will man wieder weghaben. „Nur wer sich einem Problem stellt, kann an der Lösung dieses Problems arbeiten“, betont Pflege-Experte Roland Nagel. „Den Schmerz annehmen heißt nicht aufgeben, sondern mit dem Handeln zu beginnen und Dinge anders anzugehen als bisher.“

Schritt 2 – Werden Sie aktiv! Ergreifen Sie die Initiative zum

erfolgreichen Umgang mit Ihrem Schmerz. Sie müssen diesen Schritt nicht alleine tun, sondern können auf den Rat und die Unterstützung anderer Menschen zählen. Der Arzt ihres Vertrauens und erfahrene Pflegefachkräfte, aber auch Freunde und Verwandte helfen Ihnen dabei. Versuchen Sie außerdem, Ihren Schmerz zu beschreiben. Schmerz ist immer sehr subjektiv und im Nachhinein nur schwer zu beurteilen, was die Behandlung nicht unbedingt erleichtert. Damit Arzt, Pflegefachkraft und Sie selbst sich leichter ein Bild machen können, hilft ein Schmerztagebuch ungemein. Darin werden auf sehr einfache Weise

neben der Intensität auch der Verlauf der Schmerzen tageweise schriftlich festgehalten. Anhand einer einfachen Schmerzskala von 0 (= keine Schmerzen) bis 10 (= stärkste vorstellbare Schmerzen) können sie selbst das Ausmaß des Schmerzes einstufen. Die über einen Beobachtungszeitraum von drei Wochen gesammelten Informationen sind wertvolle Hinweise zur genauen Anpassung Ihrer Schmerzbehandlung – damit Sie sich bald besser fühlen.

Schritt 3 – Bringen Sie Maß und Ziel ins Leben!

Erikas Lebensqualität verbesserte sich vor allem dadurch, dass ihr viele >>



>>

lästige, für Sie besonders mühevoll
Alltagstätigkeiten abgenommen wur-
den. Sie begann darauf zu achten, bei
welchen Tätigkeiten die Schmerzen
stärker wurden und wie viel Aktivität
ihr gut tat. Mittlerweile kocht sie
wieder für sich, und die Kaffee-
kränzchen finden auch wieder statt.
Das lästige Wäschewaschen bzw. Bü-
geln übernahm eine Heimhilfe vom
örtlichen Hilfswerk. Auf den eigenen
Körper zu hören und das tägliche Le-
ben an die neue Situation anzupassen,
spart Kraft und hilft, Schmerzschübe
zu vermeiden.

Schritt 4 – Tun Sie, was Ihnen gut tut!

Am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten
– beispielsweise durch Bewegung –,
kostet bei Schmerzen mitunter große
Überwindung. Gerade körperliche
Aktivitäten unterbleiben oftmals,
weil die Angst vor einer Verstärkung

der Schmerzen überwiegt. Erika
begann damit, ihre Freunde im
Ort zu besuchen. Den Weg dorthin
verband sie mit einem Spaziergang
und einem fast schon zum Ritual
gewordenen Zwischenstopp im Kaf-
feehaus am Dorfplatz. „Bewegung
ist für Menschen mit Schmerzen in
vielerlei Hinsicht ideal. Zum einen
lenkt Bewegung vom Schmerz ab,
zum anderen kräftigt Bewegung die
Muskeln und fördert das körperliche
sowie seelische Wohlbefinden“, betont
Pflege-Experte Roland Nagel. „Bei
vielen Menschen beseitigt körperli-
che Aktivität auch das Gefühl einer
schleichenden Erstarrung.“ Eine wei-
tere Quelle des Wohlbefindens stellen
Entspannungstechniken dar, die dazu
beitragen, dass sich beispielsweise ein-
seitige Muskelverspannungen lösen.
Auch das Seele-baumeln-lassen und
das Pflegen von sozialen Kontakten
trägt zum eigenen Wohlbefinden bei. <

Expertentipp

„Schmerzbekämpfung erfordert
immer ein individuelles Bündel an
Maßnahmen, das von der medika-
mentösen über die physikalische
Behandlung bis zur Verhaltensthe-
rapie reichen kann. Mitentscheidend
für den Erfolg ist jedoch die Einstel-
lung und Eigeninitiative der von
Schmerz betroffenen Menschen.“

**Roland Nagel, Pflege-Experte
beim Hilfswerk Österreich**

Gratis Schmerz- broschüre anfordern!

Das Hilfswerk bietet rund um das
Thema Schmerz umfangreiches
Infomaterial, das Sie ab Mitte
April kostenlos per Post oder
österreichweit bei den Stationen
der Hilfswerk Family Tour beziehen
können. Kontaktieren Sie uns unter
0800 800 820 oder senden Sie ein
E-Mail an office@hilfswerk.at.

Helfen Sie uns und machen Sie mit!

Intelligente Technologien für Senior/innen. Die Fachhochschule Kärnten, das Hilfswerk Kärnten, die Joanneum Research Forschungsgesellschaft, die ILOGS mobile software GmbH und die MedCubes GmbH haben ein spannendes Projekt gestartet.

Bei diesem Projekt wird ein technisches System entwickelt und getestet, das Personen in ihrem Alltag im Bereich der Gesundheit, des Wohlbefindens und der gesellschaftlichen Teilhabe unterstützen soll, mit dem Ziel, möglichst lange ein selbstständiges Leben im eigenen Zuhause führen zu können. Dazu werden noch Senior/innen gesucht, die bereit sind und Freude daran haben, aktiv die Zukunft mitzugestalten.

Wer kann mitmachen?

Wenn Sie im Raum Klagenfurt, Villach oder Ferlach wohnen, ein(e) aktive(r) Senior/in im Alter von 60 bis 80 Jahren sind und im eigenen Haushalt wohnen, freuen wir uns über Ihre Teilnahme.

Was wird untersucht?

Smart VitAAlity (so der Name des Programms) soll künftig auf die Bedürfnisse der Nutzer/innen abgestimmte Anforderungen erfüllen. Dazu werden drei Bereiche näher untersucht:

- Gesundheit
- Wohlbefinden
- Alltagsunterstützung

WICHTIG: Wie viel Einblick Sie über Ihren Alltag geben möchten, bestimmen Sie selbst. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

EIN GEMEINSAMES PROJEKT VON:



Welche Voraussetzungen sind notwendig?

Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen, ist Spaß daran zu haben, neue Dinge kennenzulernen! Die für das Projekt notwendigen Geräte erhalten Sie von uns.

Wann startet das Projekt?

Für die teilnehmenden Senior/innen startet das Projekt im Haushalt selbst Anfang des Jahres 2018. Davor gibt es Informationsveranstaltungen und die Möglichkeit, sich in einer Schauwohnung anzusehen, wie das technische System funktioniert. <

Ich möchte mitmachen, an wen wende ich mich?

Wenn Sie Interesse daran haben, mitzumachen, stehen Ihnen folgende Ansprechpartner gerne zur Verfügung:

Hilfswerk Kärnten

Renate Pirker, MBA
Tel. 0676/89 90 10 10
renate.pirker@hilfswerk.co.at

Fachhochschule Kärnten

DI Daniela Krainer
Tel. 05 90500-3225
d.krainer@fh-kaernten.at



Schmerz keinesfalls hinnehmen!

Interview. Was Sie beim Älterwerden über Schmerz wissen sollten.

Ältere Menschen leiden besonders oft unter Schmerzen, da gerade der chronische Schmerz mit zunehmendem Alter häufiger wird. So sind zwei Drittel aller über 75-jährigen Personen in Österreich von chronischen Schmerzzuständen betroffen. Während bei Personen unter 55 Jahren Rückenschmerzen zu den häufigsten Ursachen zählen, sind es bei den über 55-Jährigen vor allem Arthrosen und andere degenerative Gelenkerkrankungen.

Hand in Hand: Was ist bei der Therapie älterer Schmerzpatienten besonders wichtig?

Winkler: Nach einer Erhebung der Art, Qualität bzw. Dauer des Schmerzes, die Auskunft über die Ursache und Herkunft der Schmerzform gibt, finden wir nahezu für jeden Patienten ein geeignetes Schmerzmittel. Das Alter ist kein Grund, sich mit einer Schmerztherapie zurückzuhalten. Die besondere Kunst bei älteren Menschen liegt aber darin, jene Medikamente auszuwählen, die zu keinen Verschlechterungen anderer Symptome, wie z. B. der Gedächtnisleistung, der Magen-Darm-Funktion oder der Nierenfunktion, führen. Wenn chronische Schmerzen vorliegen, sollte rasch ein Schmerzspezialist aufgesucht werden, um eine weitere Verschlechterung zu vermeiden.

Welche Rolle spielt der persönliche Umgang mit Schmerz?

Schmerzen können nicht immer völlig gelindert werden, jedoch lässt sich meist eine deutliche Erleichterung der Schmerzlasterzielen. Schmerzen sind

nicht gottgegeben und sollten daher keinesfalls als schicksalhafter Teil des normalen Älterwerdens akzeptiert werden. Moderne Therapiekonzepte gegen chronische Schmerzen haben daher immer auch einen aktiven, bewegungstherapeutischen Anteil sowie psychologische Ansätze, um das Leben mit dem Schmerz zu erleichtern.

Welcher besondere Zusammenhang besteht zwischen Schmerz und Bewegung?

Schmerz führt dazu, dass sich Menschen weniger bewegen und schmerzhafte Bewegungen vermeiden. Hier beginnt ein Teufelskreis, der letztendlich zu einer Schonhaltung bzw. zu einem Verlust von Muskelkraft und Beweglichkeit führt. Im weiteren Sinne mündet dies auch in eine vermehrte soziale Isolation, und der Schmerz wird zum Zentrum des Erlebens. Die aktive Bewegungstherapie zielt gemeinsam mit einer ausreichenden Schmerztherapie darauf ab, ein angemessenes Maß an Aktivität wieder herzustellen. Dies gilt im Speziellen auch für hochaltrige (80 plus) Personen. Der Verlust von Muskelkraft, Koordinationsstörung und Gangunsicherheiten sind im hohen Alter besonders dramatisch, da gerade Stürze und ihre Folgen unbedingt verhindert werden müssen.

Worauf muss man bei Patienten mit Alzheimer in Bezug auf Schmerz besonders achten?

Bei älteren Schmerzpatienten, die zusätzlich unter einer demenziellen Erkrankung leiden, besteht das Risiko,

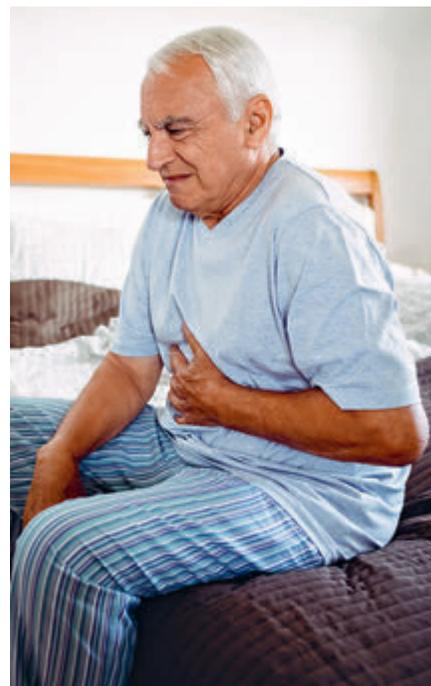
Prim. Dr. Andras Winkler, MSc., Facharzt für Neurologie, Additivfacharzt für Geriatrie und ärztlicher Direktor der Klinik Pirawarth



dass durch die mangelnde Kommunikationsfähigkeit vorliegende Schmerzen nicht oder nicht ausreichend erkannt werden. Bei diesen Menschen sollte man besonders sensibel auf Verhaltensäußerungen wie klagende Laute, Stöhnen oder motorische Unruhe reagieren. <

Ratgeber

Wenn Sie weitere Informationen über das Thema Schmerz benötigen, bestellen Sie ab April die neue Schmerzbrochure, ein nützlicher Ratgeber des Hilfswerks. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter office@hilfswerk.at. Wir senden Ihnen die Broschüre gerne kostenlos zu!



„Schmerz“ – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Jetzt kostenlos bestellen! Die neue Schmerz-Broschüre des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen. Finden Sie in ein lebenswertes Leben zurück.

Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzzuständen, die im Unterschied zu akutem Schmerz schwer zu behandeln sind. Schmerzpatientinnen und -patienten haben aufgrund althergebrachter Vorstellungen von Härte und Selbstdisziplin sehr oft Hemmungen, über ihr Leiden zu berichten. Andere wiederum fühlen sich von ihrem Umfeld nicht ernst genommen oder nach erfolglosen Behandlungsversuchen gar im Stich gelassen.

Was aber tun, wenn Schmerz zum täglichen Begleiter wird und sich das eigene Leben nur noch um den Schmerz zu drehen beginnt? Wie kann man selber aktiv gegensteuern und wieder ein selbstbestimmtes Leben führen?

Der neue Ratgeber des Hilfswerks gibt lebensnahe Tipps zum richtigen Umgang mit Schmerz und sensibilisiert in Bezug auf die eigene Schmerz Wahrnehmung. Das in der Broschüre enthaltene Schmerztagebuch samt Schmerzlineal ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen sowie Ärzten, die geeignete Behandlungsform zu finden. Doch nicht nur die Schulmedizin kann bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen, auch die Eigeninitiative der Betroffenen ist entscheidend. Zahlreiche einfache Tricks helfen, dem Schmerz die Stirn zu bieten und in ein Leben mit Lebensqualität zurückzufinden. <



Chronischer Schmerz
Ein praktischer Ratgeber für mehr Lebensqualität bei dauerhaften Schmerzerkrankungen.
 Mit Schmerztagebuch und Schmerzsкала zum Herausnehmen!

Schmerz-Broschüre

Bestellen Sie den neuen kostenlosen Schmerz-Ratgeber ab April unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at



Das Hilfswerk Schmerztagebuch
 Ein hilfreicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Lebensqualität



WOCHE von bis

Schmerzskala: KEINE Schmerzen (0), MILDE Schmerzen (1-2), MODERATE Schmerzen (3-4), STARKE Schmerzen (5-7), SEHR STARKE Schmerzen (8-9), STÄRKSTE Schmerzen (10).

WO SITZT DER SCHMERZ? (Kopf, Hand, Rücken, Schulter, Bein, Fuß)

BEI WELCHER TÄTIGKEIT SPÜREN SIE DEN SCHMERZ? (Körperpflege, Hausarbeit, Ruhephase, Sozial)

Hilfreich: Das Hilfswerk-Schmerztagebuch hilft bei der Beurteilung einer Schmerzerkrankung und erleichtert die Wahl der richtigen Behandlungsform.



Der Hilfswerk Pflegekompass
 Eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung

Kostenlose Bestellung

Besonders beliebt und vielfältig ist auch der kostenlose Hilfswerk Pflegekompass – eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung. Bestellen Sie den Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at

„Wir sind viel mehr als ein Pflegedienstleister!“

Interview. Das Hilfswerk ist in Kärnten als flächendeckender Dienstleister im Bereich der mobilen Pflege bestens bekannt. Darüber hinaus hat das Hilfswerk aber noch viele andere Angebote für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. „Hand in Hand“ hat den Geschäftsführer des Hilfswerks Kärnten, Horst Krainz, zum Interview getroffen und mit ihm über erfolgreiche Projekte und zukünftige Vorhaben gesprochen.

Herr Krainz, das Hilfswerk ist einer der wichtigsten Anbieter sozialer Dienstleistungen in Kärnten. Was macht den großen Erfolg aus?

Horst Krainz: Wir sind ständig bemüht, unsere Angebote nach dem Bedarf auszurichten und achten dabei auf höchste Professionalität.

Können Sie das anhand von Beispielen konkretisieren?

Im vergangenen Jahr haben wir beispielsweise erreicht, dass wir in drei unserer Bezirksstellen nunmehr Psychotherapie auf Krankenschein anbieten können. Das hat für die Betroffenen den Vorteil, dass sie in angenehmer und diskreter Atmosphäre die Therapie in Anspruch nehmen können. Der Bedarf an Psychotherapie ist stetig

im Steigen, und damit werden die Wartezeiten für Patienten immer länger.

Dem können wir mit unserem Angebot entgegenwirken. Anderes Beispiel:

Im Bereich der Pflege und Betreuung wurden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf das Thema „Schmerz“ nach den neuesten Erkenntnissen geschult. Das garantiert unseren Kunden bei der Betreuung höchste Standards.

Welche anderen Angebote – außerhalb der mobilen Pflege – bieten Sie noch?

Ein großer Bereich betrifft die Kinderbetreuung. Hier konnten wir in den vergangenen Jahren nicht nur die Zahl der Betreuungsplätze erhöhen, sondern haben auch neue Projekte initiiert, wie beispielsweise die Betreuung vor Ort in Unternehmen an Fenstertagen, was oft ein Problem ist, da Kindergärten und Horte an diesen Tagen nicht immer geöffnet haben. Eine Initiative, die wir übrigens auch im Hilfswerk anhand eines Pilotprojekts gestartet haben und aufgrund der großen Nachfrage noch weiter ausbauen möchten. Besonders freut mich in diesem Zusammenhang, dass eine langjährige Forderung von uns nunmehr auch gesetzlich verankert wird: der Landtag hat die Möglichkeit der Kinderbetreuung in Unternehmen in Form der „Betriebstagesmütter und -väter“ in das Kinderbetreuungsgesetz mit aufgenommen.

Das Hilfswerk fordert auch seit Jahren von der Politik generell Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Dazu gehören unter anderem flexiblere Öffnungszeiten in KITAs und Kindergärten. Wie sieht es hiermit in den Hilfswerk-Einrichtungen aus?

Das Hilfswerk Kärnten war immer Vorreiter in Sachen flexibler Kinderbetreuung zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Deshalb haben unsere Kindergärten und -tagesstätten auch ganzjährig geöffnet und haben nur zwei Wochen im Jahr geschlossen.

Das Hilfswerk betreibt auch ein kärntenweit einzigartiges Projekt, die ‚Kinderwerkstadt Klagenfurt‘. Seit zehn Jahren gibt es diese Einrichtung, die ein gemeinsames Projekt mit der Stadt Klagenfurt ist. Hier werden Kinder ohne Voranmeldung stundenweise betreut. Zudem gibt es hier für Eltern, die nach 17 Uhr arbeiten müssen, die Möglichkeit, die Kinder aus den städtischen Kindergärten abholen zu lassen. Diese können dann bis 20 Uhr in der Kinderwerkstadt bleiben.

Sie sind aber nicht nur im Bereich der Kleinkindbetreuung tätig, sondern auch in Schulen.

Ja, seit einiger Zeit bieten wir Schulen die Möglichkeit, die schulische



Horst Krainz,
Geschäftsführer des
Hilfswerks Kärnten

Tagesbetreuung von uns durchführen zu lassen. Dabei ist uns pädagogisch wertvolle Freizeitgestaltung sehr wichtig. Es gibt deshalb auch immer wieder Themenschwerpunkte aus den unterschiedlichsten Bereichen, die die Kinder gemeinsam mit unseren Pädagoginnen und Pädagogen spielerisch erarbeiten.

Welche Angebote können Menschen bei Ihnen noch in Anspruch nehmen?

Da gibt es noch viele. Wir betreiben beispielsweise ein eigenes Sanitäts- haus, das flächendeckend in ganz Kärnten liefert. Derzeit ist das ein großes Thema im Rahmen der neuen Inkontinenzverordnung der Gebiets- krankenkasse. Das Hilfswerk ist hier

der einzige Anbieter, der wirklich in ganz Kärnten eine Gratis-Zustellung garantiert.

Dann haben wir jede Menge unterschiedlicher Veranstaltungen. Gerade unser Generationentreff in Klagenfurt ist beliebter Treffpunkt, egal, ob es um Kunstausstellungen geht oder gemütliche Nachmittage. Wir bieten für Jung und Alt ein buntes Programm.

Was haben Sie für 2017 geplant?

Wir werden den Kinderbetreuungs- bereich weiter ausbauen, konkret kommt es zu einer Erweiterung in Maria Saal. Dann haben wir derzeit ein ganz neues Projekt gemeinsam mit der Fachhochschule Kärnten laufen, in dem es um modernes Wohnen

für Senioren geht (Anm. d. Redaktion: nähere Informationen dazu auf Seite 7). Unternehmensintern sind wir dabei, den Mitarbeiterstand zu erhöhen und unsere bestehenden Angebote durch unterschiedliche Maßnahmen auszubauen und zu erweitern. Und wie jedes Jahr wird es natürlich wieder unsere Benefizveranstaltung, das AUXILIUM, im Stadttheater Klagenfurt geben, zu dem ich jetzt schon recht herzlich einladen darf. Termin ist Samstag, der 3. Juni, um 19 Uhr. <

Hilfswerk-Angebote

Alle Angebote des Hilfswerks Kärnten finden Sie im Internet unter: www.hilfswerk-ktn.at



Maschinenring

Wir helfen Ihnen & unterstützen Sie gerne!

- Baumpflege und -fällung
- Gartengestaltung
- Grünraumdienste
- Winterdienst
- für Privathaushalte & Firmen

Kontaktieren Sie uns:

Maschinenring Kärnten
05 9060 200

www.maschinenring.at



Schutzengel am Handgelenk

Servicetaste und Rauchmelder. Das Notruftelefon und viele praktische Zusatzfunktionen erleichtern den Alltag.

Mit dem Hilfswerk-Notruftelefon trägt man seinen persönlichen Schutzengel am Handgelenk: Ein Knopfdruck auf den mobilen Funksender genügt, und man ist auf der Stelle mit der Hilfswerk-Notrufzentrale verbunden. Da alle Daten der Kundin oder des Kunden gespeichert sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren – ganz egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können die angegebene Vertrauensperson, Arzt oder Rettung zur Stelle sein. Auch für die Angehörigen ein tolles Gefühl der Sicherheit!

Praktisch: Servicetaste und Rauchmelder

Mit praktischen Zusatzfunktionen kann das Leben für allein wohnende Menschen noch bequemer und sicherer gestaltet werden. Denn mit der „Servicetaste“ können täglich von 8 bis 17 Uhr hilfreiche Leistungen bestellt werden. Bei Frau Huber läutet z. B. jeden Morgen um 8 Uhr das Telefon und ein Mitarbeiter der Hilfswerk-Notrufzentrale erinnert die Seniorin an die Medikamenteneinnahme. Herr Weber wird täglich um 9 Uhr an die Fütterung seines Hundes erinnert. Und wenn Frau Bauer einen Krankentransportwagen für den

Arztbesuch benötigt, verständigt sie die Notrufzentrale, und das fachkundige Personal organisiert das Transportmittel.

Ein Rauchmelder, als Zusatz zu einem Notruftelefonanschluss, kann sogar im Ernstfall zum Lebensretter werden. Denn er erkennt Rauchentwicklungen rechtzeitig und schlägt Alarm. Wie bei Herrn Gruber, der darauf nicht mehr verzichten würde. Denn schon einmal war es brenzlich, als er auf der Wohnzimmercouch

einschlief und vergessen hatte, die Kerzen am Tisch auszulöschen. Die Tischdecke fing plötzlich Feuer. Doch der Rauchmelder meldete sofort Alarm an die zuständige Notrufstelle. „Dank des Rauchmelders ist nichts passiert“, ist Herr Gruber dankbar. <

Wir informieren gerne

Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800/800 408 oder www.hilfswerk.at.



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

Mit gutem Gefühl

24-Stunden-Betreuung: Gut informiert, gemeinsam geplant. Gründe für die Inanspruchnahme der 24-Stunden-Betreuung gibt es viele. Ein maßgeschneiderter Service mit höchster Qualität bedarf jedoch einer gewissen Vorbereitung – planen Sie daher in Ruhe, lassen Sie sich helfen.



„Meine 80-jährige Mutter legte immer allergrößten Wert auf ihre Unabhängigkeit. Doch bei einem Sturz in ihrer Wohnung zog sie sich einen Oberschenkelhalsbruch zu, der zu einem längeren Krankenhausaufenthalt führte“, erzählt Sabine M. Derartige Unfälle und ihre Folgen sorgen bei älteren Menschen meist für Einschränkungen im alltäglichen Leben, insbesondere unmittelbar nach der Entlassung aus dem Krankenhaus. „Wir wussten relativ früh, dass meine Mutter erst nach einer Wartezeit von vier Wochen den Aufenthalt in der Reha-Klinik antreten darf“, erzählt die besorgte Tochter. Allen Beteiligten war schon zu Beginn klar, ohne Hilfe im Alltag würde ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden nicht mehr gehen.“ Sie nahm noch während des Krankenhausaufenthalts ihrer Mutter mit dem Hilfswerk Kontakt auf, um zumindest die erste Phase nach der Entlassung aus dem Spital zu organisieren.

Qualität braucht Planung

Gute Betreuung gibt es nicht auf Knopfdruck. So unterschiedlich die Menschen sind, so vielfältig gestalten sich auch Betreuungssituationen. Aus

diesem Grund nahm Sabine M. über die Pflege-Hotline mit dem Hilfswerk Kontakt auf und vereinbarte ein Erstberatungsgespräch in der Wohnung der Mutter. „Wir verschaffen uns einen Überblick über die Situation bzw. das Lebensumfeld und legen aufgrund des Gesundheitszustandes den Betreuungsbedarf fest“, erläutert Hilfswerk-Beraterin Monika F. den entscheidenden ersten Schritt. Das war keinesfalls zu früh, denn es dauert in der Regel zwischen 3 und 10 Tage, bis der/die ideale Personenbetreuer/in die Tätigkeit aufnehmen kann. Die Familie entschied sich gemeinsam mit ihrer Mutter, vorerst eine Kurzzeitbetreuung für vier Wochen in Anspruch zu nehmen. Es wurde auch ein weiterer Gesprächstermin gegen Ende der Reha der Mutter angesetzt, um den künftigen Betreuungsbedarf abzuklären.

Nicht irgendeine Betreuung

Heute können Mutter und Tochter über das damalige Gefühl der Ungewissheit nur schmunzeln. Das Leben mit 24-Stunden-Betreuung hat sich als sehr angenehm herausgestellt. Die Mutter entschied sich nach dem

Reha-Aufenthalt für eine regelmäßige 24-Stunden-Betreuung. Der Vertrag wurde unbürokratisch in eine Langzeitbetreuung umgewandelt. Für Zufriedenheit sorgten die korrekte Abwicklung und die umfassende Information sowie Beratung seitens des Hilfswerks. Das gute Zusammenspiel von Betreuerin/Familie vor Ort und dem Hilfswerk-Team, das bei den regelmäßigen Qualitätsvisiten immer wieder mit Rat und Tat zur Seite steht, vermittelt zusätzliche Sicherheit im Rahmen der 24-Stunden-Betreuung. <



Wir informieren gerne

Weitere Informationen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks erhalten Sie unter der Telefonnummer 0810 820 024 (Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr) zum Ortstarif, unter 24stunden@hilfswerk.at oder im Internet auf www.24stunden.hilfswerk.at

Dies & das

Danke! Ein kleiner Auszug aus den vielen Veranstaltungen, tollen Aktionen und sozialen Initiativen der letzten Wochen. Vielen Dank allen, die Menschen in außergewöhnlichen Lebenssituationen mit ihrem Engagement helfen!

Tierischer Besuch

Da staunten die Kinder der KITA Maria Saal aber, als sie bei einem ihrer Ausflüge auf drei echte Alpakas trafen. Die ganz Mutigen fütterten die außergewöhnlichen Tiere sogar. Eingeladen hatte zu diesem spannenden Vormittag die Familie Wohlgemut, die ein Kaufhaus in Maria Saal betreibt. Das Hilfswerk-Team der KITA bedankt sich für die netten Stunden!



Traditionsreiche Aktion

Auch in diesem Jahr sorgte der Harley Davidson Club Alpe Adria Chapter für strahlende Kinderaugen. Die „Biker“ hatten nach den Wunschlisten der Kinder Geschenke eingekauft und diese dann im Hilfswerk überreicht. Maggie Jeschofnik, Leiterin der Sozialservicestelle, organisiert diese Aktion seit vielen Jahren: „Vielen Dank an den Harley Davidson Club für diese schöne Geste!“



Im Bild (v.l.): Peter Reitzl (HD Director), Brigitta Prochazka (Finanzreferentin HW Kärnten), Maggie Jeschofnik (Leiterin Sozialservicestelle HW Kärnten), Elisabeth Scheucher-Pichler (Präsidentin HW Kärnten) Manfred Dworak (HD Secretary), Annemarie Lodnorg (HD Historian) und Horst Krainz (GF Hilfswerk Kärnten)



Laufen für den guten Zweck

Eine großzügige Spende überreichten Mario Kapler und Martin Grabner vom Verein trispoat an das Hilfswerk Kärnten. Die namhafte Summe ergab sich aus dem Startgeld des Silvesterlaufs 2016, bei dem ein Euro pro Teilnehmer an das Hilfswerk ging, plus der Spende von Mario Kapler, der die Summe noch aufgerundet hat. Vielen Dank!

Im Bild (v.l.): Horst Krainz (Geschäftsführer Hilfswerk Kärnten), Mario Kapler (trispoat), Maggie Jeschofnik (Leiterin Sozialservicestelle Hilfswerk Kärnten) und Martin Grabner (trispoat)

Kekse backen für Sri Lanka

Die Kindertagesstätte Wölfnitz hat sich heuer in der Vorweihnachtszeit etwas ganz Besonderes ausgedacht: die Kinder und Großeltern haben gemeinsam für das Kinderheim Eliya auf Sri Lanka Kekse gebacken. Gemeinsam mit Stiften und Spielsachen, die sich die Kinder gewünscht hatten, wurden sie mit einem lieben Brief verschickt. Herzlichen Dank an dieser Stelle an Sabrina Kurnig, die diese Aktion tatkräftig unterstützt hat!



Taten statt Worte

Unter dem Motto „Taten statt Worte“ wurden auch in diesem Jahr in der Adventzeit in Kärntner Supermärkten die Einkäufer zu einer kleinen Spende aus ihrem getätigten Weihnachtseinkauf gebeten. Das Ergebnis war überwältigend: rund 100 Einkaufswägen mit Spenden für bedürftige Kärntner Familien wurden „gesammelt“. Herzlichen Dank allen Spender/innen und der JVP für ihr Engagement!



Im Bild (v.l.): Julian Geier (JVP), Doris Posch (JVP), Stefan Princic (JVP), LAbg. Bgm. Herbert Gaggl, Johannes Dionisio (JVP), Sebastian Schuschnig (JVP), Elisabeth Scheucher-Pichler (Präsidentin des Hilfswerks Kärnten), LR DI Christian Bengler, Maggie Jeschofnik (Leiterin der Sozialservicestelle des Hilfswerks Kärnten), Sabrina Adam (JVP)

Verantwortung zeigen

Im Rahmen des Projekts „Verantwortung zeigen“, bei dem sich Mitarbeiter/innen von Unternehmen sozial engagieren, wurden die Wände der Kindertagesstätte Wölfnitz nicht nur wieder strahlend weiß, die „Künstler“ verschönerten diese zur Freude der Kinder auch mit bunten Marienkäfern, Schmetterlingen und Grashüpfern (Bild unten). Großen Spaß hatten auch die Lehrlinge der Firma MAHLE, die gemeinsam mit ihrem Ausbilder und dem Hilfswerk-Team der Behindertentagesstätte in Völkermarkt kilowise Kekse gebacken und Adventgestecke gebastelt hatten. Die schon zur Tradition gewordenen vorweihnachtlichen Besuche der MAHLE Lehrlingsschule bereiten den Klienten der HW-Behindertentagesstätte immer viel Freude. Dementsprechend groß ist auch die Aufregung davor (Bild ganz unten). Vielen Dank allen Teilnehmenden für diese beiden tollen Aktionen!



Alles Gute!

Ihren 94. Geburtstag feierte kürzlich Frau Elsa de Zordo (Bild unten), den 85. Geburtstag Frau Annelies Hofer (Bild links). Beide werden liebevoll vom Hilfswerk betreut. Herzlichen Glückwunsch und viel Gesundheit für das neue Lebensjahr!



Hilfswerk-Jahresauftakt 2017

Erfolgreiches Jahr. Nicht nur zahlreiche Vertreter aus Wirtschaft, Politik und Medien, auch viele Mitarbeiter/innen, Freiwillige und Freunde des Hilfswerks waren auf Einladung der Hilfswerk-Präsidentin und des Vorstandes zum Jahresauftakt gekommen.

In ihrer Begrüßung blickte die Präsidentin auf ein äußerst erfolgreiches Jahr zurück: „Es gab viele Herausforderungen, aber wir haben alles bestens gemeistert und konnten zudem viele neue Projekte initiieren und umsetzen. Ich denke dabei im Speziellen an unser Angebot der Psychotherapie auf Krankenschein, aber auch an die vielen neuen Angebote aus unseren anderen Bereichen – von neuen Kinderbetreuungsmöglichkeiten bis hin zu den Veranstaltungen, die unsere Sozialservicestelle organisiert. Dafür möchte ich mich beim

gesamten Hilfswerk-Team, beim Vorstand und bei den vielen Freiwilligen herzlich bedanken.“

Neben dem Rückblick auf das vergangene Jahr sprach die Präsidentin aber auch klare Worte, was die aktuellen Entwicklungen in der Sozial- und Gesundheitspolitik anbelangt: „Wir stehen vor großen Herausforderungen, die wir nur gemeinsam lösen können. Nicht zuletzt aufgrund der demografischen Entwicklung muss die Pflege zu Hause noch stärker ausgebaut werden.“

Mit einem positiven Ausblick auf

das gerade begonnene Jahr schloss Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler ihre Rede: „In diesem Jahr haben wir uns wieder viel vorgenommen. Mit neuen Ideen und innovativen Projekten werden wir auch heuer wieder unsere Angebote ausweiten und gleichzeitig das sein, was wir immer waren: eine soziale Organisation, die für Menschen in außergewöhnlichen Lebenssituationen da ist und mit viel Menschlichkeit und Wärme jenen hilft, die unsere Unterstützung und Begleitung benötigen.“ <



v.l.n.r.: StRⁿ Ruth Feistritzer, Wirtschaftskammerpräsident Jürgen Mandl, VzBgm. Jürgen Pfeiler, Vizepräsident des Hilfswerks Kärnten Rudolf Dörflinger, 2. Präsident des Kärntner Landtages LAbg. Rudolf Schober, Präsidentin des Hilfswerks Kärnten Elisabeth Scheucher-Pichler, LR DI Christian Bengler, LAbg. Mag. Markus Malle



v.l.n.r.: Ilse Sandrieser und Dr. Ingeborg Jackl, Kinderrettungswerk, Präsidentin des Hilfswerks Kärnten Elisabeth Scheucher-Pichler, Präsidentin der Vinzenz-Gemeinschaften Österreichs Irmgard Groier



Elisabeth Sickl, MBA, Fachbereichsleiterin Kinder-Jugend-Familie, Bischofsvikar Caritas-Direktor Josef Marketz (2.+3.v.l.), Präsidentin des Hilfswerks Kärnten Elisabeth Scheucher-Pichler (Bildmitte), Finanzreferentin Brigitta Prohazka (1.v.r.) und Mitarbeiter/innen der Abteilung Kinder, Jugend und Familie des Hilfswerks Kärnten

v.l.n.r.: Dr. Franz Inzko, Vorstand des Hilfswerks Kärnten Karl Wrumnig, Vorstand des Hilfswerks Kärnten GR Susanne Hager, StRⁿ Ruth Feistritzer, VzBgm. Jürgen Pfeiler, Wirtschaftskammerpräsident Jürgen Mandl, Vizepräsident des Hilfswerks Kärnten Rudolf Dörflinger, GF des Hilfswerks Kärnten Dir. Horst Krainz, 2. Präsident des Kärntner Landtages LAbg. Rudolf Schober, Präsidentin des Hilfswerks Kärnten Elisabeth Scheucher-Pichler, LR DI Christian Bengler, Clubobmann GR Markus Geiger, GRⁿ Petra Hairitsch, GR Mag. Manfred Jantscher, LAbg. Mag. Markus Malle, GR Mag. Erich Wappis, Bischofsvikar Caritas-Direktor Josef Marketz, Seniorenbund-Obmann Carsten Johannsen



Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Superfoods einfach & regional“ von Andrea Fičala

Das Wiener Hilfswerk wurde 1947 gegründet. Die Gedächtnistrainings der vier Hand-in-Hand-Ausgaben 2017 sind dem Gründungsjahr gewidmet. (Quelle: www.wien.gv.at/rk/historisch/1947)



An das Hilfswerk Österreich
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar „Superfoods einfach & regional“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwenzahn zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit den eingetragenen Lösungen ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen Büchern, u. a. „Power-Walking fürs Gehirn“, „Abenteuer Gedächtnis“, „Aktivurlaub fürs Gehirn“ (alle Verlag Herbig).

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. Klee: Zum Beispiel: Tee, Fee, See, Kaffee, Teer, Meer, Lee, Seele, Beere, Leere, Allee, Idee, Speer, Schnee. **2. Kleeblätter:** Die Zahl 16: $17+28+34+12=91$; $9+6+25+11=91$; $13+14+13+51=91$; $23+38+16+14=91$

Wir gratulieren den Gewinner/Innen der 3 Bücher „Natürlich backen“.

a) 9. Jänner 1947: Zuteilung von Fensterglas

Ab diesem Datum wurden jeden Montag von der zuständigen Magistratsabteilung 25, Kriegsschadenbehebung, die ausgegebenen Nummern für die Glaszuteilung ausgerufen. Wie kommen Sie vom Wort GLAS zum Wort GROG, wenn Sie Schritt für Schritt nur einen Buchstaben ändern und jeweils ein sinnvolles deutsches Wort einfügen?

GLAS - _____ - _____ - _____ - _____ - GROG

b) 13. Jänner 1947: Wärmestuben für Kinder

An diesem Tag wurden in sieben Wiener Gemeindebezirken 12 Wärmestuben für Kinder von 6 bis 14 Jahren in Betrieb genommen, die täglich außer Sonntag von 9 bis 16 Uhr geöffnet waren. Kreisen Sie so rasch wie möglich alle Zahlenpaare ein, deren Summe 12 ergibt:

2847938574124873965662184567592893566164857924639825129
6685799742845639761838427524766389324576965238456821457
7653814485635745258467669321546845263954851421266275623

Lebensgeschichten und Erfahrungsberichte gesucht!

Aufruf. Gibt es in Ihrer Familie, in Ihrem persönlichen Umkreis Menschen, die ihre Lebenserinnerungen aufgeschrieben haben? Die ein Tagebuch führen oder eine Familienchronik erstellt haben?

Autobiografische Texte aller Art sind nicht nur für die Schreiber/innen und ihre Angehörigen interessant, sie sind auch wertvolle sozial- und kulturgeschichtliche Dokumente. Deshalb sammeln wir solche Schriften in einem Archiv an der Universität Wien, wo sie in Kopie für Studierende und Fachleute aus dem Wissenschafts- und Bildungsbereich bereitstehen. Von Zeit zu Zeit werden Menschen durch Schreibaufträge auch direkt angeregt, ihre Erfahrungen zu bestimmten – historischen oder gegenwärtigen – Themen mitzuteilen. So wurden im vergangenen Jahr „Geschichten vom Sorgen, Pflegen und Betreuen“ gesammelt, aus denen nun ein Buch entstehen soll.

Aktuelles Thema: „Wenn die Hitze Sorgen macht ...“

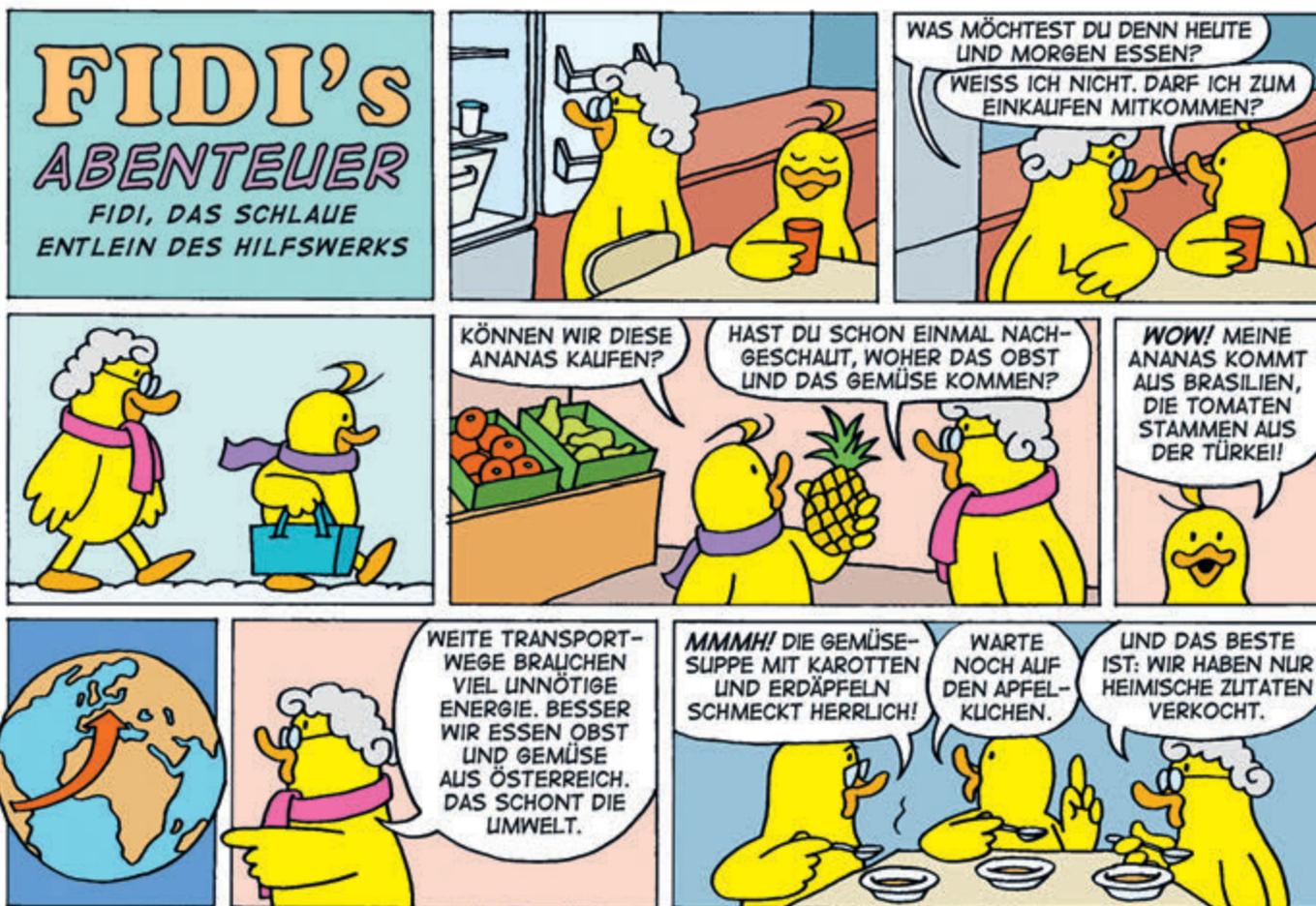
Zurzeit befasst sich ein Team u. a. mit der Problematik von sommerlichen Hitzeperioden für ältere Menschen, besonders in Pflegesituationen. Wie wirken sich hohe Temperaturen auf Ihr Befinden aus? Gibt es vielleicht ein besonders einprägsames Erlebnis zu erzählen? Welche Vorkehrungen gegen Hitzebelastungen treffen Sie? Wir suchen Erfahrungsberichte von älteren Menschen, pflegenden Angehörigen und haupt- oder ehrenamtlich tätigen Pflege- und Betreuungspersonen. <



Schreibauftrag

Falls Sie aus eigenem Erleben zu einem der genannten Themen etwas beitragen möchten, schreiben Sie bitte an: Doku Lebensgeschichten, Institut für Wirtschafts- und Sozialgeschichte, Universitätsring 1, 1010 Wien. Wir senden Ihnen gern unseren Schreibauftrag zu: Tel. 01/4277-41306 (Mag. Günter Müller); lebensgeschichten@univie.ac.at Infos unter: <http://lebensgeschichten.univie.ac.at> www.uni-klu.ac.at/pallorg/inhalt/2527.htm





© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

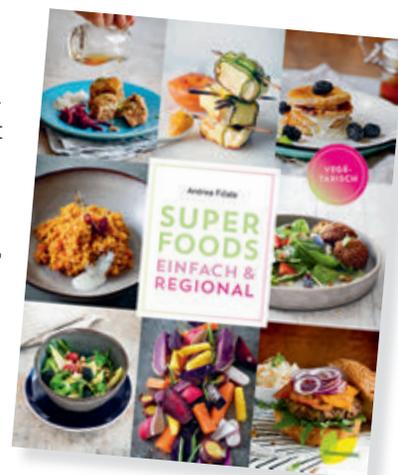
Buchtipp Andrea Fičala: Superfoods einfach & regional

Vergessen Sie die Unausprechlichen: Chia, Quinoa, Acai und Goji. Auch bei Superfoods ist regionaler und nachhaltiger Genuss möglich. Dieses Buch rückt heimische Alternativen ins Rampenlicht – gesundes Powerfood, das keine langen Transportwege hinter sich hat, sondern frisch und leicht ist – und zeigt Ihnen, wie einfach sich das tägliche Extra an Vitaminen und Nährstoffen in Ihre Ernährung integrieren lässt. Die Autorin ist Köchin und Ernährungswissenschaftlerin und gibt spannendes Hintergrundwissen zu den Inhaltsstoffen sowie positiven Wirkungen von Haferflocken, Leinsamen, Beeren, Buchweizen, Spinat & Co, die ihre exotischen Konkurrenten blass aussehen lassen. Die rund 80 Rezepte sind saisonal aufgebaut und zeigen die bunte Vielfalt regionaler Kraftspender im Jahresverlauf. Die Gerichte bestehen aus möglichst wenigen verschiedenen Zutaten, die in jedem Supermarkt leicht erhältlich sind. Entspannte Freude beim Nachkochen, Energie und Gesundheit für den anstrengenden Alltag sind garantiert. www.ess-werk.at

Rezepte, die dabei helfen, gesund zu bleiben

- das Beste aus unserer Natur: biologisches Obst, Gemüse, Samen, Wildkräuter sind von Haus aus reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen
- Körper und Seele mit positiver Energie versorgen, vom Frühstück-Smoothie bis zum Abendessen
- alle aktuellen Ernährungstrends in einem Buch: leichte, saisonale und vegetarische Küche
- heimische, überall erhältliche Zutaten: der unkomplizierte Weg, gesunde Lebensmittel in den Alltag zu integrieren
- Lust aufs Nachkochen mit farbenfrohen, vielfältigen und natürlichen Produkten
- praktische Umsetzung durch passende Rezepte, Tipps und Tricks der Expertin
- Regionalität und gesunde Ernährung im Einklang

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auf: www.loewenzahn.at



Superfoods einfach & regional

250 Seiten, fest gebunden mit Schutzumschlag. Von Andrea Fičala mit über 120 Farbfotos von Sonja Priller und 80 Farbzeichnungen von Julia Lammers, 29,90 Euro, ISBN 978-3-7066-2610-1, Löwenzahn Verlag

Inkontinenzversorgung – so einfach funktioniert's!

Hilfswerk-Sanitätshaus.

Mit 1. Jänner 2017 hat die Kärntner Gebietskrankenkasse die Direktbelieferung von Inkontinenzprodukten eingestellt. Daher bietet das Hilfswerk ab sofort kärntenweit eine rasche und unkomplizierte Zustellung durch das Mobile Sanitätshaus.

- Kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause. Sie wählen gemeinsam mit unseren Expert/innen das für Sie optimale Produkt aus.
- Die monatliche Abrechnung des Zuschusses mit der Kärntner Gebietskrankenkasse erfolgt über uns.
- Unkomplizierte Bestellung und kostenlose Zustellung in ganz Kärnten.

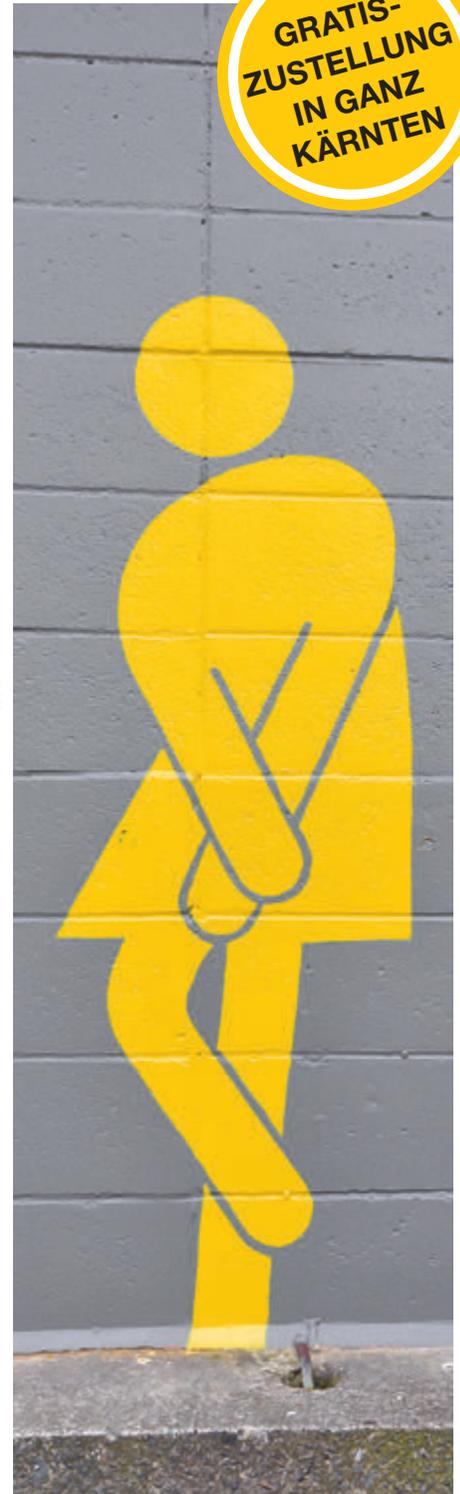
Unser Sortiment umfasst unterschiedliche Produkte in verschiedenen Preiskategorien, so können Sie als Kunde selbst entscheiden, was für Sie das Beste ist. Wir beraten Sie gerne!

Attends – das gute Gefühl, sicher zu sein

Menschen, die an Blasenschwäche oder Inkontinenz leiden, brauchen ein zuverlässiges Produkt. Attends-Produkte überzeugen durch hautfreundliche Materialien und diskreten Tragekomfort. Zu jeder Bestellung gibt es ein kleines Überraschungsgeschenk!



GRATIS-
ZUSTELLUNG
IN GANZ
KÄRNTEN



Für nähere Informationen und Bestellungen wenden Sie sich bitte an: Sanitätshaus, Ingrid Pegrin, Tel. 05 0544-1000, Mobil: 0676/89 90 20 02, ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at

Auch über Internet bestellbar! Unser Hilfswerk-Online-Shop: www.hilfswerk.bringts.at



Integration macht Schule

Miteinander lernen. Ein ganz besonderes Projekt läuft derzeit in der HAK 1 International in Klagenfurt. Gemeinsam mit dem Hilfswerk Kärnten bietet man hier zwei jugendlichen Asylwerbern die Möglichkeit, am Unterricht in der „Übungsfirma“ teilzunehmen. Die Idee stammt von der HAK-Professorin Doris Eschig, die mit den beiden Schülern Florian Egger und David Wallner das Projekt initiierte.

Ishaq Khan aus Afghanistan und Aieham Saleh aus Syrien, die im Hilfswerk Kärnten seit einigen Monaten mit großem Eifer an den Deutschkursen teilnehmen, besuchen nun regelmäßig die Übungsfirma „H&H-Sport und Transportgeräte Handels-GmbH HAK 1 International Klagenfurt“. Beide sind total begeistert: Ishaq Khan war der

Besuch einer Schule in seiner Heimat kaum möglich, denn abgesehen davon, dass es kaum Schulen gibt, ist der Besuch einer solchen auch großteils zu gefährlich. Ähnlich war die Situation auch für Aieham Saleh. Maggie Jeschofnik, Leiterin der Sozialservicestelle, ist seitens des Hilfswerks für das Projekt verantwortlich: „Durch

die Integrationsarbeit und die Deutschkurse im Hilfswerk Kärnten erlebe ich, wie interessiert gerade jugendliche Asylwerber und Asylberechtigte daran sind, etwas zu lernen, und deshalb ist es auch von vielen ein großer Wunsch, eine Schule besuchen zu dürfen. Für Ishaq und Aieham ist es durch dieses Projekt nicht nur möglich zu lernen, sondern auch soziale Kontakte zu knüpfen und unser Leben und unsere Kultur besser kennenzulernen.“



Im Bild (v.l.): Florian Egger, Aieham Saleh, Ishaq Khan, Aline Grantner, David Wallner, Sarah Quinesser, Prof. Doris Eschig, Maggie Jeschofnik, Leiterin der Servicestelle des Hilfswerks Kärnten

Ethiksigel und TÜV

Als erste Übungsfirma einer Handelsakademie bekam diese HAK nicht nur das Qualitätszertifikat der TÜV Austria verliehen, sondern durfte aus den Händen von Bischof Dr. Alois Schwarz auch das Ethiksigel entgegennehmen. Voraussetzung dafür ist eine enge Zusammenarbeit mit NGOs. <

Kunstgenuss im Generationentreff

Zwei tolle Ausstellungen gab es in den letzten Wochen im Klagenfurter Generationentreff des Hilfswerks in Klagenfurt. Unter dem Titel „Lust auf Farbe“ stellte die bekannte Künstlerin Anita Kirchbaumer ihre außergewöhnlichen Bilder vor. Umrahmt wurde ihre Vernissage von den „Jazzbrothers“, die ordentlich für Stimmung sorgten. Die Leidenschaft des in der Steiermark geborenen Carsten Johannsen, der erste Berührungspunkte mit der Malerei bereits während seiner Lithographielehre hatte, gilt der Aquarellmalerei. Und hier insbesondere Landschaftsbildern. Besonderes künstlerisches Talent haben auch die beiden jungen Musiker Aleksander und Sofia Simic, die bei dieser Ausstellungseröffnung klassische Musik zum Besten gaben.



Bild oben (v.l.): Hannes Kawrza, Hilfswerk-Geschäftsführer Horst Krainz, Christian Salmhofer, Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Künstlerin Anita Kirchbaumer, Andre Jeanquartier, Hilfswerk-Vorstand Andrea Biro-Unzeitig und Hilfswerk-Finanzreferentin Brigitta Prochazka



Bild unten (v.l.): Margarete Jeschofnik (Leiterin der Sozialservicestelle, Hilfswerk Kärnten), Künstler Carsten Johannsen, Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Vizebürgermeister Christian Scheider mit Aleksander und Sofia Simic

Kinderbetreuung in Spittal/Drau

Anmeldung ab sofort. Das Hilfswerk Kärnten plant in Spittal/Drau die Errichtung einer Kindertagesstätte für Kinder im Alter von ein bis drei Jahren, mit Betriebsbeginn September 2017.

„Wie in allen Einrichtungen des Hilfswerks legen wir nicht nur größten Wert auf liebevolle, sondern auch auf beste pädagogische Betreuung. Darüber hinaus liegt uns auch die Förderung des Sozialverhaltens, der Sprachentwicklung, der Kreativität und Fantasie, sowie der Entwicklung der motorischen Fähigkeiten der Kinder am Herzen.“ <

Anmeldung

Eltern haben die Möglichkeit, ihre Kinder ab sofort über die Webseite des Hilfswerks unter www.hilfswerk.at/kaernten anzumelden.*
(* Eine verbindliche Zusage eines Betreuungsplatzes erfolgt nach Auswertung der Bedarfserhebung und Beschluss der zuständigen Stellen. Eltern und Erziehungsberechtigte, die ihre Kinder über die Webseite angemeldet haben, werden von uns schriftlich informiert.)



Menüservice – jeden Tag gesund essen!

Täglich frisch. Für unsere Menüs werden nur hochwertige Nahrungsmittel verwendet, die nach modernen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen täglich frisch zubereitet werden.



Bei den Lebensmitteln wird auf beste Qualität geachtet, daher bevorzugen wir heimische Lieferanten und Produkte.

7-Tage-Zustellung auch an Sonn- und Feiertagen

Wir liefern Ihnen unsere köstlichen Menüs 365 Tage im Jahr. Dabei bestimmen Sie selbst, an welchen Wochentagen Sie unsere Menüs gerne haben möchten. Durch unsere praktische Wärmeplatte können Sie auch selbst bestimmen, wann Sie essen möchten. Zustellung in ganz Kärnten! **Wir bieten auch spezielle Angebote für Unternehmen!** <

Unsere Spezialmenüs

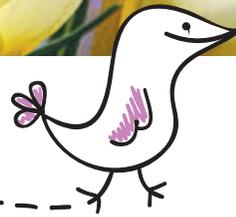
- Vollkost
- leichte Vollkost
- leichte Vollkost, zuckerfrei
- Stoffwechselfdiät
- Reduktionskost
- Diabetesdiät
- laktosefreie Menüs
- glutenfreie Menüs

Hilfswerk Kärnten – Menüservice

Bamberger Platz 12, 9560 Feldkirchen
Tel. 05 0544-5532; Mobil 0676/89 90 10 20
sigrid.bister@hilfswerk.co.at; www.hilfswerk-ktn.at



Loslassen



Genießen Sie den farbenfrohen Wandel der Jahreszeiten rund um unsere Gesundheitshotels und nutzen Sie die Kraft des Frühjahrs für einen Neuanfang.

Während unserer Gesundheitswoche kommen Sie in den Genuss wohltuender Therapien mit unseren natürlichen Heilvorkommen. Oder entscheiden Sie sich für unsere Basenfastenwoche und spüren Sie die heilende Kraft der basischen Lebensmittel.

Gesundheitswoche

- ♦ 7 Übernachtungen inkl. Vollpension ♦ 14 wohltuende Therapien ♦ 1 Blutuntersuchung ♦ 2 Arztgespräche
- ♦ Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden u.v.m.

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

von € 660,-
bis € 850,-



Basenfastenwoche

- ♦ 7 Übernachtungen inkl. Vollpension mit basischer Ernährung ♦ wohltuende Therapien ♦ 2 Arztgespräche
- ♦ BIA-Messung ♦ Ernährungsberatung
- ♦ Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden u.v.m.

von € 660,-
bis € 850,-

buchbar in **Bad Goisern, Bad Schönau „Zur Quelle“, Bad Eisenkappel und Umhausen im Ötztal**

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe



Bad Bleiberg 04244 90500 (K) . **Bad Eisenkappel** 04238 90500 (K) . **Bad Häring** 05332 90500 (T)
Bad Goisern 06135 20400 (OÖ) . **Bad Schönau „Zum Landsknecht“** 02646 90500-1501 (NÖ)
Bad Schönau „Zur Quelle“ 02646 90500-2501 (NÖ) . **Bad Traunstein** 02878 25050 (NÖ)
Bad Vöslau 02252 90600 (NÖ) . **Umhausen im Ötztal** 05255 50160 (T)

Spenden: Steuer sparen ohne „Papierkram“!

Engagement stärken. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, kämpft für Erleichterungen für Spenderinnen und Spender. Freiwilliges finanzielles Engagement hilft unserer Gesellschaft – Hürden sind kontraproduktiv.

„Wenn Bürgerinnen und Bürger freiwillig Geld in die Hand nehmen, um Arbeit im Sinn des Gemeinwohls zu unterstützen, dann sollte von staatlicher Seite Wohlwollen signalisiert werden“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich. „Jahrelang haben wir daher darum gekämpft, dass Spenden an gemeinnützige Einrichtungen steuerlich absetzbar sind. Dieser erste Schritt gelang mit der massiven Ausweitung der Liste der begünstigten Organisationen im Jahr 2009“, erläutert Karas. Das starke Wachstum des Spendenvolumens seit 2009 von österreichweit 390 auf 625 Mio. Euro sieht er als

Bestätigung des eingeschlagenen Weges. Jeder dritte Spenden-Euro wird bereits steuerlich abgesetzt. „Nach der steuerlichen Begünstigung von Spenden war der nächste logische Schritt die Beseitigung des dafür nötigen ‚Papierkrams‘. Dieser wird nun mit der Neuregelung der Spendenabsetzbarkeit ab 2017 umgesetzt“, freut sich Karas. Dann müssen nicht mehr die Spenderinnen und Spender selbst ihre Spenden als Sonderausgaben geltend machen, sondern die jeweils spendenbegünstigten Organisationen leiten – wenn die Spenderin bzw. der Spender es wünscht – die erforderlichen Daten



in verschlüsselter Form an die Finanzbehörden weiter. „Wer sich eine starke Zivilgesellschaft mit Bürgerinnen und Bürgern wünscht, die sich in Form von Geld- oder Zeitspenden für das Gemeinwohl engagieren, dann müssen wir alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Seit 1. Jänner sind wir wieder einen Schritt weiter“, meint Karas abschließend. <

Automatisch Spenden absetzen: Was sich ab Jänner 2017 für Sie ändert.

Neue Regeln für die Spendenabsetzbarkeit: Mit Jahresbeginn können Spender nicht mehr selbst ihre Spenden als Sonderausgabe steuerlich geltend machen, sondern die spendenbegünstigten Organisationen müssen die erforderlichen Daten an die Finanzbehörden weiterleiten. Wer Gutes tut und zudem weniger Steuern zahlen möchte, sollte daher im Falle einer Spende dem Zahlungsempfänger (z. B. dem Hilfswerk) seinen Vor- und Zunamen sowie sein Geburtsdatum bekanntgeben. Aus diesem Grund gibt es künftig neue Zahlscheine, welche die erforderlichen Zusatzfelder aufweisen. Achten Sie bitte beim Ausfüllen auf die korrekte Schreibweise. Nur wenn Ihre Daten mit denen Ihres Meldezettels übereinstimmen, ist eine Zuordnung und damit automatische Berücksichtigung durch die Finanzbehörde durchführbar. Anonyme Spenden sind auch weiterhin möglich, allerdings verzichten Sie dadurch auf Ihren steuerlichen Vorteil.

EmpfängerIn Name/Firma Hilfswerk	
IBAN EmpfängerIn	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen
EUR	Betrag Cent
Wenn Sie Ihr Geburtsdatum, Vor- und Nachname angeben, werden Ihre Spenden automatisch steuerlich berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Daten leserlich aus - vielen Dank	
Geburtsdatum	Name Vor- und Nachname
PLZ	Adresse Ort, Anschrift
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma	
006	
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	
Betrag	< Beleg +

Bislang mussten sich Spenderinnen und Spender persönlich darum kümmern, dass Ausgaben für wohltätige Organisationen als Sonderausgaben steuerlich Berücksichtigung finden. Künftig geschieht dies automatisch, wenn Geburtsdatum und Name am Zahlschein angeführt werden.

AquaBuddy Home: „Einfach duschen im Bett!“

Duschsystem. Mal geht es besser, mal etwas schlechter. Bettlägerige Menschen fühlen sich nicht jeden Tag gleich gut. Die daraus resultierende eingeschränkte Mobilität steht oft dem eigenen Bedürfnis nach Körperhygiene im Weg.

AquaBuddy Home, ein neuartiges Duschsystem von Camillo, ermöglicht dank einfacher Handhabung eine Dusche direkt im Bett und kann dadurch die Lebensqualität der Betroffenen steigern. Zur Bedienung des Gerätes genügt eine einzige Person. AquaBuddy Home mit seiner schonenden Art der Körperpflege bedeutet einerseits eine Arbeitserleichterung für die Pflegefachkraft und versetzt andererseits Kunden in die Lage, auch mal im Bett zu bleiben. Denn nicht zu jeder Zeit ist ein Transfer vom Bett eine passende Möglichkeit, pflegebedürftige Menschen

zu stärken und ihnen die erwünschte Körperhygiene angedeihen zu lassen. Das Duschsystem basiert auf einem speziellen „Wannentuch“, das ein Bett in eine wasserdichte „Duschwanne“ verwandelt. Dank der innovativen Konstruktion drückt komprimierte Luft das Sauberwasser aus dem Sauberwasserbehälter heraus, während gleichzeitig das Schmutzwasser durch Unterdruck abgesaugt wird. Alle Bestandteile von AquaBuddy Home, die mit Flüssigkeiten (Sauber- und Schmutzwasser) in Berührung kommen, sind gut erreichbar angeordnet



Promotion

und können sowohl desinfiziert als auch überprüft und abgenommen werden. Die Wasserkapazität beträgt acht Liter. Wenn es darauf ankommt, die Haare zu waschen, ist ein aufblasbarer Reifen mit Einwegabdeckung eine zusätzliche wertvolle Hilfe. Ein weiterer Vorteil von AquaBuddy Home liegt in der Einsatzmöglichkeit auf engstem Raum. Die Produktneuheit ist bereits in einigen Langzeitpflegeeinrichtungen erfolgreich im Einsatz und erleichtert schon jetzt Kunden wie Pflegefachkräften den Alltag.
www.camillo-care.at

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.

BÜROIDEEN AUF 3.500m² BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha
 büro.möbel
 WWW.BLAHA.CO.AT

Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen unter www.boso.at
 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro

boso
 BOSCH + SOHN
 GERMANY

Syrien: Wenn die Seele schmerzt

Flüchtlinge. Die Zahlen sind fatal: In dem seit sechs Jahren vom Bürgerkrieg gebeutelten Syrien starben bisher über 400.000 Menschen; mehr als 5,6 Millionen flohen mit ihren wenigen Habseligkeiten und der Hoffnung aufs Überleben ins Ausland.



Im Libanon, der als Land den Löwenanteil von rund 1,1 Millionen Flüchtlingen aufnahm, leben die Familien nun unter prekären Bedingungen. Mehr als 50 Prozent der syrischen Flüchtlinge im Libanon sind Kinder. Kinder, die im Krieg zwischen die Fronten geraten, die Flucht und Vertreibung miterleben mussten. Die Ereignisse lasten schwer auf den Mädchen und Buben. Dazu kommt, dass die Kinder teilweise die fremde Sprache nicht beherrschen und der Lebensalltag von Hunger und Not geprägt ist.

Wege aus der Krise

Für die Zukunft der syrischen Flüchtlingskinder im Libanon sind die Aufarbeitung ihrer schmerzhaften Erfahrungen und der Zugang zu Bildung von existenzieller Bedeutung. Hilfswerk Austria International setzt sich mit Nothilfe- und Bildungsmaßnahmen für eine Stabilisierung der fragilen Situation im Libanon ein. In sieben Kinder- und Jugendzentren fördern die Mitarbeiter derzeit über 1.100 Mädchen und Buben durch psychologische Begleitung und Ausbildung. <

Bitte helfen Sie mit! Ihre
Spende schenkt Zukunft

Spendenkonto

AT71 6000 0000 9000 1002

Kennwort „Syrische Flüchtlingskinder“



Ihr Erbe wirkt
in die Zukunft

Auch Nachlässe ermöglichen Hilfe für Menschen in Krisensituationen. Gerne informiere und berate ich Sie. Ich freue mich auf Ihren Anruf: Luzia Wibiral, Telefon 01/405 75 00-114



Foto: Schuster/Wien

Hilfswerk Austria International,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien
www.hilfswerk-austria.at



„EIN ZUVERLÄSSIGER
PARTNER
IST OFT
NÄHER ALS
MAN DENKT.“

SEIT 1824 NEHMEN WIR SORGEN AB.

[f/wienerstaedtische](#)
IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER 
STÄDTISCHE

VIENNA INSURANCE GROUP

Hilfswerk auf Tour

Hilfswerk Family Tour. Information, Beratung und Unterhaltung. Neben der Kinderbetreuung und Kindergesundheit bilden auch die Themen Älterwerden, Pflege und Schmerz, der richtige Umgang mit Finanzen sowie Vorsorge die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks. Weitere Aktivitäten: Kinderschminken, Basteln, Gesundheits-Checks für Jung und Alt, Brillenputzen und vieles mehr. Und: FIDI „lebendig“ und in Lebensgröße!

Die Stationen der Hilfswerk Family Tour bis Juni

Sa	18.3.	9.00–15.00 Uhr	9141 Eberndorf, Josefmarkt
So	19.3.	9.00–15.00 Uhr	9141 Eberndorf, Josefmarkt
Di	25.4.	9.00–17.00 Uhr	4020 Linz, Taubenmarkt
Do	27.4.	7.00–12.00 Uhr	4400 Steyr, Stadtplatz
Fr	28.4.	13.00–18.00 Uhr	4050 Traun, Stadtplatz, Bauernmarkt
Sa	29.4.	9.00–12.00 Uhr	3910 Zwettl, Zwettler Rathausmarkt
Mo	1.5.	14.00–18.00 Uhr	2380 Perchtoldsdorf, Kulturzentrum, Indianerfest
Do	4.5.	8.00–12.00 Uhr	4710 Grieskirchen, Landplatz
Fr	5.5.	15.00–18.00 Uhr	9131 Grafenstein, Vorplatz Raiffeisen, Generationennachmittag
Sa	6.5.	7.00–12.00 Uhr	4600 Wels, Welser Wochenmarkt
So	7.5.	ab 13.00 Uhr	2022 Immendorf, Kellergasse Zeisselberg, Familienwandertag
Mi	10.5.	8.00–13.00 Uhr	4840 Vöcklabruck, Stadtplatz
Fr	12.5.	14.00–18.00 Uhr	4560 Kirchdorf, Wochenmarkt
Sa	13.5.	10.00–15.00 Uhr	5101 Bergheim, Marktplatz, Familienfest/Entenrennen
Di	16.5.	8.30–12.00 Uhr	4910 Ried, Hauptplatz, Wochenmarkt
Do	18.5.	8.00–12.00 Uhr	4780 Schärding, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	19.5.	8.00–12.00 Uhr	4070 Eferding, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	19.5.	14.00–18.00 Uhr	4100 Ottensheim, Marktplatz
Sa	20.5.	8.00–11.30 Uhr	4150 Rohrbach, Stadtplatz, Wochenmarkt
So	21.5.	9.00–17.00 Uhr	3631 Ottenschlag, Marktplatz, Maikirtag
Do	25.5.	8.00–12.00 Uhr	5280 Braunau, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	26.5.	9.00–15.00 Uhr	8380 Jennersdorf, Seniorenwandertag
Fr	2.6.	13.00–16.30 Uhr	4320 Perg, Wochenmarkt
Mo	5.6.	10.00–17.00 Uhr	2731 St. Egyden, Gesundheitstag
Mi	7.6.	13.30–16.30 Uhr	4181 Oberneukirchen, Lebenshaus, Auf der Bleich 2a
Sa	10.6.	8.00–12.00 Uhr	5400 Hallein, Pernerinsel, Wochenmarkt

In der nächsten Ausgabe der „Hand in Hand“ (erscheint am 16. Juni) lesen Sie, wo die Hilfswerk Family Tour fortgesetzt wird. Detailprogramm: siehe auch www.hilfswerk.at

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative auf starke Partner wie die Erste Bank und Sparkassen, s Versicherung, s Bausparkasse, Wiener Städtische und Neuroth. Publicare unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Schmerz“.



Jetzt gratis bestellen

Der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass liefert wertvolle Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Qualität der Betreuung und Betreuungsformen, Lernen und Fördern, Geld und Recht sowie Gesundheit und Erziehung. Mit anschaulichen Bildern, Checklisten und praktischem Adressverzeichnis. Bestellen Sie unter: 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen.

DA HAT MAN MEHR.



Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen mit jährlicher staatlicher Prämie und gewinnbringenden Zinsen sowie dem günstigen Bauspardarlehen erleichtert ein leistbares Wohnen. Gute Zeiten – für Ich-Du-Er-Sie-Es BausparerInnen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unserer Service-Hotline 05 0100 - 29900 sowie bei Ihrer Ich-Du-Er-Sie-Es BeraterIn, in jeder Sparkasse und Erste Bank.

 **BAUSPARKASSE**

OMNi
BiOTiC®

OMNi-BiOTiC®
60+ aktiv (60 g):

€ 2,-
GUTSCHEIN*

einzulösen in Ihrer
Apotheke!

*Gültig bis 30.06.2017. Pro Person und Produkt nur 1 Gutschein einlösbar. Nicht in bar ablösbar sowie nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Hinweis für Apotheken: Bitte heften Sie den eingelösten Gutschein an die zugehörige Rechnung übergeben Sie diese Ihrem Außendienstmitarbeiter oder senden Sie den Gutschein an das Institut Allergosan.

Institut
AllergoSan

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Aktiv & vital bis ins hohe Alter

Der Darm – Zentrum von:

- Vitalität
- Lebenskraft
- Gesundheit



www.omni-biotic.com

AUXILIUM 2017: Kartenreservierung

Karten- reservierung

Hilfswerk Kärnten,
Tel. 0676/89 90 70 00

AUXILIUM. Samstag, 3. Juni,
19 Uhr, Stadttheater Klagenfurt.

Auch heuer stellen sich wieder namhafte Künstlerinnen und Künstler und junge Talente in den Dienst der guten Sache. Unter anderem mit dabei: die beiden „Wunderkinder“ Aleksander und Sofia Simic, das junge Ensemble „Holawind“, „Young Roses“ die Stimmen aus dem Rosental, die aus Südkorea stammende Sängerguppe „Seicento“, der Theater-, Film- und Regie-Student an der Wiener Filmakademie Marius Zernatto, der Sänger Robert Ehrlich und die Tanzschule Mackh Klagenfurt.

Karten können ab sofort reserviert werden!
Der Reinerlös kommt hilfsbedürftigen und in Not geratenen Menschen zugute. <

Firmenpakete

Wenn Sie Ihren Kunden oder Mitarbeiter/innen eine Freude bereiten möchten, haben Sie selbstverständlich wieder die Möglichkeit, Firmenpakete zu beziehen.



Auch heuer wird die Veranstaltung wieder von Hilfswerk-Schirmherrin Ingrid Wendl moderiert.



„Young Roses“ die Stimmen aus dem Rosental



Aleksander Simic



Sofia Simic



Das junge Ensemble „Holawind“

„Mach mit“- Termine

„Kumm, setz ma uns zsam und ratsch ma a bissl“

Treffpunkt für Menschen jeden Alters. Initiative ergreifen, vorbeikommen, Bekanntschaften schließen, Freunde finden für gemeinsame Unternehmungen

Termine: jeden Freitag 14–16 Uhr

Kosten: keine

Yoga sanft

Den Körper und die Seele in Einklang bringen. Bewegung, die Freude macht, wie lockern, dehnen, strecken, schütteln. Durch bewusste Entspannung am Ende jeder Einheit fühlen wir uns in unserem Körper wohl.

Termine: jeden Montag 14.30–16 Uhr und jeden Mittwoch von 10–11.30 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung
Vortragende: Anneliese Schobel

Kosten: 8 Euro pro Einheit

Turnen, Kompetenztraining, Gedächtnistraining

Fit sein mit Körper und Geist bringt Lebensfreude.

Termine: jeden Mittwoch 14.30–16 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kosten: 5 Euro pro Einheit

„Die geheime Sprache der Organe“

„Haben auch Sie die Nase voll, wenn die Galle übergeht, obwohl Sie gerade auf Herz und Nieren überprüft worden sind?“

Termin: 12. Mai 2017, 14.30–16 Uhr

Vortragender: Reinhard Baldessarini

Kosten: 2 Euro

**Alle Veranstaltungen im Hilfswerk-
Generationentreff, Pischeldorfer
Straße 53, 9020 Klagenfurt a. W.**

Anmeldung:

Hilfswerk Kärnten, Margarete Jeschofnik,
Telefon: 0676/89 90 11 39

Wir sind da, wenn
Sie Unterstützung
brauchen!

www.hilfswerk-ktn.at

Ihre Ansprechpartner
in den Fachbereichen

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Sprechstunde nach
Vereinbarung
Tel. 0676/89 90 10 00



„Essen auf Rädern“

Leiterin: Sigrid Bister

Tel. 05 0544-5532
Mobil 0676/89 90 10 20
sigrid.bister@hilfswerk.co.at



**Sozialservicestelle, Frei-
willigen- und Integrationsarbeit**
Leiterin: Margarete Jeschofnik

Tel. 05 0544-2039
Mobil 0676/89 90 11 39
margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at



Behindertenhilfe

Leiterin: Karin Daniel

Tel. 05 0544-7101
Mobil 0676/89 90 53 01
karin.daniel@hilfswerk.co.at



Sanitätshaus

Leiterin: Ingrid Pegrin

Tel. 05 0544-1000
Mobil 0676/89 90 20 02
ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at



Pflege und Betreuung

Leiterin: Renate Pirker

Tel. 05 0544-5010
Mobil 0676/89 90 10 10
renate.pirker@hilfswerk.co.at



Kinder-Jugend-Familie

Leiterin: Elisabeth Sickl

Tel. 05 0544-5007
Mobil 0676/89 90 10 07
elisabeth.sickl@hilfswerk.co.at



Ihre Ansprechpartner
in den Bezirken

• **Feldkirchen**

Milesistraße 2, 9560 Feldkirchen
Tel. 05 0544-02, Fax 05 0544-5299
feldkirchen@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Heinz Leitner

Mobil 0676/89 90 71 01



• **Hermagor**

Gösseringlände 7, 9620 Hermagor
Tel. 05 0544-06, Fax 05 0544-5699
hermagor@hilfswerk.co.at

interim. Bezirksleiter:

Daniel Gärtner

Mobil 0676/89 90 81 01



• **Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land**

Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt
Tel. 05 0544-09, Fax 05 0544-5999
klagenfurt@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Gerda Fodermayer

Mobil 0676/89 90 11 50



• **St. Veit/Glan**

Grabenstraße 10, 9300 St. Veit/Glan
Tel. 05 0544-03, Fax 05 0544-5399
st.veit@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Rudolf Egger

Mobil 0676/89 90 41 01



• **Spittal/Drau**

Lutherstraße 7, 9800 Spittal/Drau
Tel. 05 0544-5802, Fax 05 0544-5899
spittal@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Josef Pleikner

Mobil 0676/89 90 31 01



• **Villach/Villach-Land**

Peraustraße 1, 9500 Villach
Tel. 05 0544-05, Fax 05 0544-5599
villach@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Andrea Wöber

Mobil 0676/89 90 21 01



• **Völkermarkt**

Umfahrungsstraße 18, 9100 Völkermarkt
Tel. 05 0544-01, Fax 05 0544-5199
voelkermarkt@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Andreas Kagerl

Mobil 0676/89 90 52 01



• **Wolfsberg**

Klagenfurter Straße 47, 9400 Wolfsberg
Tel. 05 0544-04, Fax 05 0544-5499
wolfsberg@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Andrea Draxl

Mobil 0676/89 90 61 01



Termine im Hilfswerk

Sozialservicestelle des Hilfswerks Kärnten

Margarete Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039
Sprechstunden: Mi 10–12 Uhr

Ombudsmann Dr. Friedrich Staudacher

Termin 1 x im Monat nach Vereinbarung unter:
Tel. 0676/89 90 11 39, Beratung kostenlos

**Lese- und Rechtschreibtherapie
für Schulkinder**

Bezirksstelle St. Veit/Glan
Sabine Statmann, Tel. 0676/89 90 44 01
Mo, Di, Mi 11–18 Uhr u. A. w. g.

Ombudsmann Seniorenbund

Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Karl Wrumnig, Tel. 0676/89 90 10 01
jeden Mo 9–12 Uhr, Termin nach Vereinbarung

Österr. Diabetikervereinigung SHG St. Veit

Bezirksstelle St. Veit,
Sonja Isopp, Alfred Candolini, Tel. 05 0544-03,
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Österr. Kinderrettungswerk Kärnten

Elisabeth Scheucher-Pichler,
jeden ersten Mittwoch im Monat 10–12 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung,
Tel. 0676/89 90 10 00

Österr. Zivilinvalidenverband

• Bezirksbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Edith Speiser, Tel. 05 0544-2020 Mi, Fr 9–11 Uhr
• Hilfswerk St. Veit
Sprechstunde nach Vereinbarung:
Erwin Londer, Tel. 0699/13 23 11 00

Rechtsberatung Bezirksstelle Spittal

Dr. Marion Koch-Hipp, Tel. 05 0544-08
Freitag 8–11 Uhr, nach vorheriger Vereinbarung

**SHG/Sprechstunden für Angehörige
psychisch Erkrankter (HPE)**

• Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47:
Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24
Vorankündigung unbedingt erforderlich,
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16–18 Uhr
• Bezirksstelle Hermagor:
Mag. Karin Telesklav, Tel. 0664/502 56 53
Termin nach Vereinbarung,
jeden 2. Freitag im Monat, 16–18 Uhr

Soziale Hilfgemeinschaft Klagenfurt

Bezirksstelle, 8.-Mai-Straße 47,
9020 Klagenfurt, Tel. 0676/89 90 10 00
jeden 1. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr

Stillberatung

kostenlos, gefördert vom Land Kärnten
• Bezirksstelle Spittal,
Michaela Pucher, Tel. 05 0544-08
jeden 2. u. 4. Montag im Monat, 9–11 Uhr

**„Väter für Recht –
gemeinsam für unsere Kinder“**

Beratung im Hilfswerk in Klagenfurt, Villach,
St. Veit, Spittal und Feldkirchen
Information und Kontakt:
Clemens Costisella, Tel. 0680/3042552,
office@v-f-r.at, www.v-f-r.at



S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP

**s Pflegevorsorge
Damit Pflege erschwinglich wird**

**Pflegerente
schon ab
Stufe 1**

Pflege ist keine Frage des Alters, sondern des Geldes.

Mit der s Pflegevorsorge steht im Pflegefall eine Pflegerente zur Verfügung,
die für Unabhängigkeit durch Liquidität sorgt.

Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.



Vermehrt Schönes!